

# Thực Phẩm WIC dành cho Phụ Nữ Sắp Làm Mẹ

Thực phẩm WIC giúp đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của bạn khi bạn chăm sóc đứa con đang lớn của mình.

## Những Gì Bạn Nhận Được

### Ngũ cốc

- 36 oz ngũ cốc có bổ sung sắt
- 1 cân Anh bánh mì đen, gạo lức, **hoặc** bánh tortilla toàn tinh bột **hoặc** bắp mềm

### Trái Cây và Rau Củ

- Ba hộp 46 oz **hoặc** ba hộp nước trái cây giàu vitamin C 12 oz
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$8

### Sản phẩm từ sữa

- 4 1/2 gallon sữa (giảm chất béo đến 2%)\*
- Hộp 12 oz sữa bay hơi hàm lượng chất béo thấp
- 1 pho mát

\*Sữa đậu nành hoặc đậu phụ có thể được cấp thay cho sữa

### Protein

- 1 chục trứng (mười hai quả)
- 18 oz bơ đậu phộng
- 1 cân Anh đậu khô hoặc bốn hộp đậu 16 oz (đậu lửa, đậu lửa đỏ, đậu xanh hoặc đậu đỏ)



Hãy Ăn Thực Phẩm  
**WIC** để được  
**Khỏe Mạnh**  
cho Bạn Và **Con Bạn**

# Thực Phẩm WIC dành cho Trẻ Em

Thực phẩm WIC giúp đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của con bạn.

## Những Gì Con Bạn Nhận Được

### Ngũ cốc

- 36 oz ngũ cốc có bổ sung sắt
- 2 cân Anh bánh mì đen, gạo lức, **hoặc** bánh tortilla toàn tinh bột **hoặc** bắp mềm

### Trái Cây và Rau Củ

- Hai chai nước trái cây giàu vitamin C 64 oz
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$6

### Sản phẩm từ sữa

- 3 gallon sữa\*
    - Trẻ em dưới 2 tuổi nhận được sữa nguyên chất
    - Trẻ em trên 2 tuổi nhận được sữa có hàm lượng chất béo thấp (giảm chất béo đến 2%)
  - Hộp 12 oz sữa bay hơi hàm lượng chất béo thấp
  - 1 pho mát
- \*Sữa đậu nành hoặc đậu phụ có thể được cấp thay cho sữa với sự đồng ý của bác sĩ

### Protein

- 1 chục trứng (mười hai quả)
- 18 oz bơ đậu phộng **hoặc** 1 cân Anh đậu khô **hoặc** bốn hộp đậu 16 oz (đậu lửa, đậu lửa đỏ, đậu xanh hoặc đậu đỏ)

**Missouri**  
**WIC** 

DHSS là hãng sỡ không phân biệt đối xử cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp không dựa trên căn bản phân biệt đối xử. Có thể lấy các mẫu ở dưới dạng khác của ấn bản này dành cho những người bị khuyết tật, bằng cách liên lạc với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Cao Niên Missouri tại số 573-751-6204. Số điện thoại dành cho các công dân bị khuyết tật về thính giác và lời nói là 1-800-735-2966. Tiếng Nói 1-800-735-2466. WIC-1067 Vietnamese (09-09)